

ชุดพุทธวิธีในการบริหารจิต

# พุทธวิธีควบคุมความคิด

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

วัดบวรนิเวศวิหาร



# พุทธวิธีควบคุม ความคิด

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

**พุทธวิธีควบคุมความคิด**

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน),**

**พุทธวิธีควบคุมความคิด.-- พิมพ์ครั้งที่ 4.--**

**กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553.**

**24 หน้า**

**1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน.**

**I. ชื่อเรื่อง.**

**294.3144**

ISBN 974-580-805-9



พิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๕๓ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา**

นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

# คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อประชาชนทุกระดับชั้น สามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรง และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นชุด ๆ เป็นลำดับไป

เรื่อง**พุทธวิธีควบคุมความคิดนี้** ได้ตัดตอนมาจากพระนิพนธ์เรื่อง**การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่** เฉพาะส่วนที่แสดงถึง

วิธีควบคุมความคิดให้เป็นไปในทางที่จะช่วยแก้ไขปัญหา และสร้างความสุขให้แก่ชีวิต ตามหลักคำสอนและตามความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาไม่ยาก และไม่ง่ายจนเกินไป ทั้งไม่ยาว และไม่สั้นจนเกินไปด้วย แต่ก็มีเนื้อหาเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจถึงพุทธวิธีควบคุมความคิดได้เป็นอย่างดี

**(พระมหารัชมงคลดิลก)**
ผู้อำนวยการ

*มหามกุฏราชวิทยาลัย*
*กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑*

# สารบาญ

# พุทธวิธีควบคุมความคิด

พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีควบคุมความคิด ให้อยู่ในอำนาจใจไว้ว่า ถ้ามีสติรู้ว่ากำลังคิดในเรื่องไม่ควรคิด ซึ่งเมื่อกำลังพูดถึงการแก้โทสะ ก็หมายความได้ถึงเรื่องที่จะทำให้โทสะเกิด หรือเกิดอยู่แล้วแต่น้อยให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีสติรู้ว่ากำลังคิดเช่นนั้น **ให้เปลี่ยนเรื่องคิดเสีย** เช่น กำลังคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ก. กำลังเกิดโทสะเกี่ยวกับนาย ก. ก็ให้เปลี่ยนเป็นคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับนาย ข. เสีย โทสะที่กำลังจะเกิดเกี่ยวกับนาย ก. ก็จะดับไป

แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องคิดเช่นนั้นแล้ว ก็ยังคอยแต่จะย้อนกลับไปคิดเรื่องเก่าที่ก่อให้เกิดโทสะอยู่นั่นเอง **ท่านให้พิจารณาโทษของความคิดเช่นนั้น** คือพิจารณาให้เห็นว่า การคิดเช่นนั้นทำให้จิตใจเร่าร้อน ไม่สบาย ไม่มีประโยชน์ ถ้าไม่คิดเช่นนั้นแล้วจะสบาย ตนเองได้ประโยชน์จากความสบายนั้น

แม้พิจารณาโทษของความคิดที่ไม่ดีนั้นแล้ว ก็ยังไม่อาจ

ยับยั้งความคิดนั้นให้สงบลงได้ **ท่านก็ให้ไม่ใส่ใจในเรื่องนั้น** คือพยายามไม่สนใจเสียเลย พยายามลืมเสียเลย

แต่ถ้าไม่สำเร็จอีก ลืมไม่ได้อีก คือยังใส่ใจอยู่อีก **ท่านให้ใช้ความใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น** ขณะที่คิดหาเหตุผลอยู่นี้ ความโกรธจะลดระดับความรุนแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วก็จะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าก็จะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นยืน กำลังยืนก็จะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

ถ้าทำเช่นนั้นแล้วก็ยังไม่ได้ผล ความคิดเดิมยังไม่หยุด **ท่านให้ใช้ฟันกัดฟันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้** เช่นนี้ความคิดจะหยุด

เมื่อแก้ไขความคิดที่จะนำไปสู่ความมีโทสะได้สำเร็จ คือเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดโทสะได้ ก็เท่ากับไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟโทสะ ไฟโทสะก็จะเย็นลง และหากบังคับความคิดได้เสมอ ๆ จนเคยชิน ให้ไม่คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะลดลง ทำให้ความร้อนในจิตใจเบาบางลง มีความเยือกเย็นเกิดขึ้นแทนที่ นั่นแหละจะมีความสุข ทั้งตัวเองและทั้งผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดด้วยทั้งหลาย นับเป็นผลอันน่าปรารถนาที่เกิดจากการบริหารจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

## วิธีที่หนึ่ง : เปลี่ยนความคิด

จะอธิบายในข้อที่ว่า เมื่อโทสะเกิด ให้ใช้สติความระลึก พร้อมทั้งความรู้ตัว กับใช้ปัญญา ความรู้สำหรับพิจารณาให้รู้ความคิดของตน ว่ามีอะไรเป็นนิมิต คือเครื่องหมายกำหนด หรือเรื่องที่กำหนดคิด

**คำว่านิมิตนี้ใช้ในความหมายหลายอย่าง เป็นวัตถุก็มี เป็นเรื่องจิตใจก็มี เป็นวัตถุก็เช่นลูกนิมิตที่ฝังเป็นเครื่องหมายเมื่อผูกพัทธสีมาในโบสถ์ เป็นเรื่องจิตใจก็ฝังอยู่ในจิตใจสำหรับจิตกำหนดหมาย คืออารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นรูปเป็นเสียง แล้วมาฝังอยู่เป็นนิมิตในใจ เหมือนนิมิตโบสถ์**

ให้รู้นิมิตหรืออารมณ์ที่ฝังในใจตนว่าเป็นเรื่องอะไร ถ้าเป็นเรื่องทำให้เกิดฉันทะ ความพอใจรักใคร่ โทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โมหะ ความหลง ให้รู้ว่าเป็นอกุศลนิมิต คือลูกนิมิตในใจที่เป็นอกุศล เช่น มีโทสะก็เหมือนมีลิ่มสลักปักอยู่ในใจ สมมติตนเป็นช่างไม้ เมื่อต้องการถอนสลักที่ปักใจอยู่ก็ต้องเอาสลักอีกอันมาตอกถอนเอาออก คือต้องหาอารมณ์อย่างอื่นที่จะไม่นำให้เกิดโทสะมาเป็นนิมิตขึ้นในใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องตั้งใจคิดถึงเรื่องอื่นให้แรง เรื่องที่คิดอยู่เดิมอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะจะดับได้เมื่อคิดเรื่องใหม่แรงพอ เมื่อเรื่องที่คิดดับ อารมณ์อันเกิดจากเรื่องที่คิดนั้นก็จะดับด้วย คือ

โทสะจะดับนั่นเอง

วิธีดับโทสะด้วยการเปลี่ยนนิมิต หรือเปลี่ยนเรื่องคิดได้ผลแน่ แต่ก็เป็นการได้ผลชั่วระยะ คือชั่วระยะที่ใจยังไม่คิดเรื่องที่จะนำให้เกิดโทสะ ถ้าใจคิดถึงเรื่องใดก็ตามที่จะนำให้เกิดโทสะ โทสะก็จะกลับเกิดได้อีก เพราะวิธีดับชนิดนี้ เป็นวิธีระงับมิใช่เป็นวิธีรักษาให้หายขาด

**วิธีแก้กิเลสทุกประเภทรวมทั้งโทสะ ให้ลดน้อยถึงให้หายขาดไปได้นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ใช้เหตุผล คือใช้ปัญญา พิจารณาลงไปเป็นเรื่อง ๆ ว่าอะไรเป็นอะไร ทำไมจึงเกิดขึ้น ควรปล่อยให้เกิดอยู่ต่อไป หรือควรแก้ไขอย่างไร ควรปล่อยวางอย่างไร**

พิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวนี้ในเรื่องใดก็ตาม หากทำให้เรื่องนั้นคลี่คลายลงได้ เช่น กำลังเกิดโทสะในเรื่องใดอยู่ทำให้หายได้ด้วยเห็นตามปัญญาพิจารณา โทสะในเรื่องเช่นนั้นจะไม่กลับเกิดอีก เรียกว่าใช้ปัญญาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาดไป

ตัวอย่างในกรณีที่เป็นคนงานที่มีผู้ร่วมงานหลายคนต้องเกี่ยวข้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ย่อมเป็นธรรมดาที่จะต้องทำอะไรไม่ถูกใจกันบ้าง คนโทสะแรงจะหาความสุขได้ยากในที่ทำงานนั้น เพราะจะต้องเกิดโทโสอยู่เสมอ คนนั้นทำงานไม่ดีพอ คนนี้ทำได้ไม่ถูกใจ หรือไม่ก็คนนั้นมีความสามารถน้อยจน

ทำอะไรแล้วได้ผลออกมาเป็นการยั่วโทสะ รวมความแล้วก็คือไม่ว่าใครทำอะไรก็ต้องเกิดโทโสเป็นส่วนมาก ที่จริงก็อาจเป็นจริงดังนั้น คือบางคนอาจจะทำงานได้ไม่ดีพอ หรือมีความสามารถไม่เพียงพอ แต่ก็อยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่จะต้องทำงานนั้น ผู้ใดจำเป็นต้องร่วมงานด้วย ก็ต้องร่วมงานไป และถ้าหากจะยอมเกิดโทโสเพราะผู้ร่วมงานอยู่เรื่อย ๆ ก็เป็นการบกพร่องของตนเองมิใช่ของผู้ร่วมงานอื่น

เพื่อแก้โทสะที่เกิดในกรณีนี้ให้ลดลงหรือหมดไป ไม่ใช่ปล่อยให้ดับไปเป็นครั้งคราว ต้องใช้ปัญญาหาเหตุผล เช่นหาเหตุผลมาอธิบายให้ตัวเองเข้าใจและเห็นใจว่าทำไมเขาจึงเป็นเช่นนั้น ถ้ามีความตั้งใจจริงว่าจะต้องหาเหตุผลมาช่วยตัวเองให้เลิกเกิดโทโสเพราะเขาให้ได้ ก็จะต้องหาเหตุผลได้ เหตุผลที่จะทำให้คนเจ้าโทโสที่ต้องการจะแก้ไขตนเองจริง ๆ ได้รับความสำเร็จมีอยู่มากมาย ในกรณีดังตัวอย่างข้างต้นก็เช่น ให้คิดว่าคนเราเกิดมาไม่เสมอกัน สติปัญญาก็ไม่เท่ากัน ความคิดเห็นก็แตกต่างกัน เขาทำได้เช่นนั้นก็คงสุดความสามารถของเขาแล้ว เขาเห็นว่าดีแล้ว เขาไม่ได้แกล้ง เขาทำด้วยความตั้งใจดี ผลที่ไม่ถูกใจเรานั้นมิได้เกิดจากเจตนาของเขาเลยสักครั้งเดียว เราจะไปเกิดโทโสให้ร้อนแก่ตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีเหตุผลสมควรทำไม ใจหนึ่งอาจจะแย้งว่า ก็มันยั่วโทโสที่ทำงานเช่นนั้น ใช้ไม่ได้เลย อาจจะแก้ว่าเกิดโทโสแล้วผลของงานที่เขาทำดีขึ้นหรือถูกใจขึ้นหรือ สบายใจ

ขึ้นหรือ ถ้าเกิดโทโสแล้วผลงานของเขาเคยอย่างไรก็อย่างนั้น ไม่ดีขึ้น ไม่ถูกใจขึ้น ทั้งยังร้อนใจเพราะอำนาจโทสะอีกด้วย เช่นนี้แล้วโทสะช่วยอะไรได้ ใจหนึ่งอาจจะเถียงอย่างดื้อดึงว่า ช่วยไม่ได้ก็ช่าง จะต้องโกรธ อยากทำอย่างนั้นให้ยั่วโทสะทำไม อาจจะตอบว่าเขาไม่ได้ตั้งใจจะยั่วโทสะ เขาอาจจะตั้งใจเอาใจเสียด้วยซ้ำ ทำไมเขาจึงจะมาตั้งใจทำงานซึ่งแสดงความสามารถของเขาให้เสียหายไป เขาทำได้เพียงเท่านั้นจริง ๆ ให้หาเหตุผลโต้แย้งใจฝ่ายที่คอยจะเข้าข้างโทสะไปเรื่อย ๆ ฝ่ายเข้าข้างโทสะแย้งอย่างไร ให้หาเหตุผลมาแก้อย่ายอมจำนน มีเหตุผลเพียงไรให้ยกมาแสดงตอบโต้จนฝ่ายเข้าข้างโทสะพ่ายแพ้ นั่นแหละโทสะจะไม่กลับเกิดขึ้นในกรณีนี้อีก จะขาดหายไปได้จริง ๆ อย่างแน่นอนเด็ดขาด

เกี่ยวกับโทสะที่เกิดในกรณีอื่นทุกกรณี ก็แก้ได้ทำนองเดียวกันนี้ คือให้หาเหตุผลแย้งอย่างไม่ยอมหยุดยั้ง จนฝ่ายเข้าข้างโทสะจำนน โทสะก็จะดับ และจะเป็นการดับสนิทไปทุกกรณีที่นำมาพิจารณาเหตุผลตอบโต้ขัดแย้งกันดังกล่าว

สามัญชนทุกคนมีโทสะ มีเรื่องที่ทำให้เกิดโทสะกันเป็นประจำ ถ้าต้องการแก้ไขก็จะทำได้สำเร็จด้วยการตอบโต้ฝ่ายเข้าข้างโทสะอย่างไม่ยอมเป็นฝ่ายแพ้ ต้องให้ฝ่ายเข้าข้างโทสะแพ้ให้ได้ โทสะจึงจะดับอย่างไม่กลับเกิดขึ้นอีกเลยในแต่ละเรื่อง

นั้น ความเย็นใจก็จะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ พร้อมกับที่โทสะแต่ละกรณีหมดไป

## วิธีที่สอง : พิจารณาโทษของความคิด

**การจะควบคุมความคิดไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดโทสะ มีวิธีอยู่ว่า ให้พิจารณาโทษของความคิด ให้เห็นว่าความคิดที่นำให้เกิดโทสะนั้นมีโทษอย่างไร**

เมื่อพิจารณาจนเห็นโทษของความคิดเช่นนั้นชัดเจน ใจก็จะสลัดความคิดนั้นทิ้ง ท่านเปรียบเหมือนหนุ่มสาวที่กำลังรักสวยรักงาม ยินดีพอใจประดับตกแต่งร่างกายด้วยอาภรณ์อันงาม เมื่อซากอสุภเน่าเหม็นไปคล้องคออยู่ ก็ย่อมสลัดทิ้งเสียทันทีด้วยความรังเกียจ

อันที่จริงแม้จับพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่า ความคิดที่จะนำให้เกิดโทสะนั้นมีโทษมากมายต่าง ๆ กัน ทั้งโทษหนักและโทษเบา ความคิดที่จะนำให้เกิดโทสะ จะเรียกอย่างง่าย ๆ ก็คือการคิดไปคิดมาจนโกรธนั่นแหละ คิดไปคิดมาจนโกรธแล้วมีโทษอย่างไรบ้าง พิจารณาตรงนี้ ทุกคนเคยคิดไปคิดมาจนโกรธมาแล้วด้วยกันทั้งนั้น และทุกคนก็คงเคยได้รับโทษเพราะการคิดไปคิดมาจนบันดาลโทสะหรือเกิดความโกรธมาด้วยกันแล้วมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่กรณี

การตีรันฟันแทงที่ปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอ มีสาเหตุมาจากความคิดที่นำให้เกิดโทสะมากกว่าอย่างอื่น ตัวอย่างเช่น เห็นคนหนึ่งมองหน้า ใจก็คิดไปว่า มองเพราะดูถูก เพราะจะท้าทาย เพราะเห็นตนอ่อนแอ ขลาด ถ้าโทสะไม่ทันเกิดรุนแรงในขณะนั้น แยกทางกันมาแล้วกลับมาคิดถึงต่อไปอีก ยิ่งคิดก็ยิ่งอารมณ์ร้อนขึ้นทุกทีจนถึงจุดที่เรียกว่าเกิดโทสะ เลยไปถึงต้องแสดงออกเพื่อให้เป็นการกระทำทางกาย ตรงนี้แหละที่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้น โทษเกิดขึ้น คือเมื่อปล่อยให้โทสะเกิดขึ้นเต็มที่เพราะความคิด ความคิดอันเกิดจากโทสะอีกต่อหนึ่งก็จะพาให้กระทำกรรมต่าง ๆ เช่น ทะเลาะกับเขาเป็นอย่างเบา หรือชกต่อยทุบตี จนถึงฆ่าฟันกัน แม้ว่าฝ่ายตรงกันข้ามจะบาดเจ็บหรือถึงตายไปก็ตาม ฝ่ายที่ปล่อยให้ความคิดดำเนินไปจนเกิดการบันดาลโทสะเช่นนั้น ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับโทษ จะต้องได้รับโทษเหมือนกัน ทั้งโทษอันเป็นอาญาของบ้านเมือง และโทษที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง เพราะแน่ละเมื่อก่อเรื่องร้ายแรงเช่นนั้นให้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ก่อจะต้องเดือดร้อนทั้งใจด้วย มิใช่เดือดร้อนเพียงกายเท่านั้น ยิ่งกว่านั้นหาได้เดือดร้อนแต่ลำพังตนเองไม่ ผู้เกี่ยวข้องเป็นมารดาบิดาญาติพี่น้องทั้งหลายย่อมต้องพลอยเดือดร้อนไปด้วย

แต่ถ้าหากพิจารณาความคิดของตนเสียแต่เริ่มแรก ทำสติให้รู้เสียแต่ต้นว่า ความคิดเช่นนั้นแม้ปล่อยให้ดำเนินต่อไป

ผลร้ายคือโทษจะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ก็อาจทำให้เลิกคิดอย่างนั้นได้

แต่การมีสติพยายามยับยั้งความคิดเช่นนั้นอาจจะไม่เกิดผลทันที คือบางทีพอเริ่มจะเกิด จะห้ามให้หยุดคิดทันทีไม่ได้ แต่ถ้าไม่ยอมแพ้ รักษาสติไว้ พยายามใช้สติต่อไป จะได้ผลในจุดหนึ่งก่อนที่จะทันเกิดโทษ เช่น ความคิดดำเนินไปจนถึงที่ว่าจะต้องไปฆ่าผู้ที่เป็นต้นเหตุเสีย สติจะชี้ให้เห็นโทษว่าฆ่าเขาตายเราก็เหมือนตายด้วย เพราะอาญาของบ้านเมืองที่จะลงโทษผู้ร้ายฆ่าคนตายนั้นรุนแรง การต้องเข้าไปถูกจองจำอยู่ในคุกในตะรางนั้นน่ากลัว ไม่ใช่น่าสนุก ชื่อเสียงเกียรติยศจะหมดสิ้น จะดูหน้าผู้คนได้อย่างไร เมื่อพ้นโทษแล้วจะอยู่อย่างไร มีพ่อแม่พี่น้องลูกหลานก็จะต้องมาพลอยได้รับโทษเพราะการกระทำของตนด้วย

**คิดลงไปให้ลึกลงไป ให้เห็นชัดเข้าไปเห็นภาพความทุกข์ร้อน น่ากลัว น่ารังเกียจ ที่จะเป็นผลของสิ่งที่คิดจะทำแล้วความคิดนั้นจะหลุดพ้นจากใจ เหมือนคนหนุ่มสาวผู้รักสวยรักงามสลัดซากอสุภส่งกลิ่นเน่าเหม็นให้พ้นจากคอตนฉะนั้น**

ยังมีตัวอย่างของการพิจารณาให้เห็นโทษของความคิดอันจะนำให้เกิดโทษอีกมากมาย จะพิจารณาย้อนไปดูเรื่องราวที่เกิดกับตนเอง หรือกับผู้อื่นแล้วก็ได้ ไม่จำเป็นต้องพิจารณาแต่

เรื่องเฉพาะหน้า

**ที่จริงผู้ฝึกพิจารณาย้อนหลังไว้เสมอ เมื่อเกิดเรื่องเฉพาะหน้าจะมีความสามารถในการพิจารณาได้รวดเร็วกว่าผู้ไม่เคยฝึกพิจารณามาก่อนเลย**

จึงควรอย่างยิ่งที่ผู้ต้องการจะควบคุมความคิดไม่ให้นำไปสู่ความเดือดร้อนเพราะการบันดาลโทสะ จะต้องฝึกพิจารณาโทษของความคิดที่ตนผ่านมาแล้วไว้ให้เสมอ จนแลเห็นถนัดชัดเจน และจนแลเห็นได้รวดเร็วทันเวลา ไม่สายเกินไปจนต้องได้รับโทษเพราะโทสะที่เกิดจากความคิดเสียก่อน

## วิธีที่สาม : ไม่ใส่ใจ

ข้อที่ว่า ไม่ให้นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในความคิดหรืออารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดโทสะ พูดง่าย ๆ ก็คือ อย่านึกถึงเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ อย่าไปเอาใจใส่ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความโกรธ นี้หมายรวมไปถึงอย่าไปสนใจในผู้ที่ทำหรือพูดเรื่องที่ทำให้ตนเกิดความโกรธ

เมื่อไม่นึกถึงไม่ใส่ใจถึงผู้ใดหรือเรื่องใด ก็เหมือนไม่มีผู้นั้นหรือไม่มีเรื่องนั้นเกิดขึ้น โทสะหรือความโกรธก็ย่อมไม่เกิดในผู้ที่ไม่มีหรือในเรื่องที่ไม่มี ไม่มีผู้ก่อเรื่องให้โกรธ ไม่มีเรื่องให้โกรธ ก็เป็นธรรมดาที่จะไม่โกรธ ดังนั้น การทำใจให้

เหมือนไม่มีผู้ก่อเรื่องหรือไม่มีเรื่องเกิดขึ้น จึงเป็นการทำใจไม่ให้เกิดโทสะหรือความโกรธนั่นเอง

แต่การจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในผู้ใด หรือในเรื่องใด อารมณ์ใด ที่เกิดขึ้นอย่างมีผลกระทบถึงจิตใจแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะทำกันได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยการอบรมฝึกฝน ต้องอาศัยอำนาจจิตที่แรงพอ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง และต้องอาศัยปัญญาประกอบด้วยสติ

ที่กล่าวว่าต้องอาศัยฝึกอบรม หมายความว่าต้องหัดไม่ใส่ใจในเรื่องหรือในบุคคลที่ไม่ควรใส่ใจไว้ให้เสมอ พยายามไม่ใส่ใจแม้ในเรื่องที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยไว้ให้เสมอ

**การไม่นึกถึง การไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อย ย่อมทำได้ง่ายกว่าในเรื่องที่ใหญ่โตรุนแรง ดังนั้น แม้ฝึกฝนอบรมด้วยการไม่ใส่ใจในเรื่องเล็กน้อยไปก่อน จะมีความสามารถไม่ใส่ใจในเรื่องใหญ่โตได้เมื่อมีกำลังความสามารถแรงขึ้นพอสมควรกับเรื่องนั้น เป็นการค่อยหัดค่อยไป**

เหมือนขึ้นบันไดขั้นหนึ่งเพื่อก้าวไปสู่ขั้นสองขั้นสาม จนถึงขั้นสูงสุดเป็นลำดับ ซึ่งถ้าไม่หยุดเสียที่ขั้นหนึ่งขั้นใดในระหว่างทาง ก็ย่อมจะไปถึงขั้นสูงสุดได้ด้วยกันทั้งนั้น นั่นก็คือแม้ค่อยฝึกฝนอบรมในเรื่องไม่ใส่ใจหรือไม่นึกถึงบุคคล หรือเรื่องที่จะก่อให้เกิดโทสะไว้ให้เสมอ ในที่สุดก็จะไม่ใส่ใจใน

บุคคลหรือในเรื่องทั้งหลายดังกล่าวได้เลย

อย่างไรก็ตาม ผู้จะฝึกฝนอบรมตนเองได้สม่ำเสมอให้ไม่ใส่ใจในเรื่องในอารมณ์ดังกล่าว ก็จะต้องมีความตั้งใจจริง ไม่เช่นนั้นก็จะทอดทิ้งการฝึกฝน ไม่กระทำ เมื่อไม่กระทำก็ย่อมไม่มีผล แต่ความตั้งใจจริงที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม จะเกิดขึ้นได้จริงจังก็ต่อเมื่อมีความเห็นมีความมั่นใจแล้วว่าควรจะกระทำ นั่นคือเมื่อกระทำแล้วจะเกิดผลดีแก่ผู้กระทำ คือเกิดผลเป็นความสุขสบายของผู้กระทำ ถ้าไม่มีความมั่นใจว่าทำแล้วจะได้รับผลดีจริง ๆ ความตั้งใจจริงที่จะกระทำก็จักไม่เกิด และก็จักไม่ทำ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาตัดสินลงไปให้เห็นชัดเจนว่า การฝึกฝนอบรมให้ไม่นึกถึง ให้ไม่ใส่ใจในบุคคลหรือในเรื่องที่จะทำให้เกิดโทสะนั้น จะให้ผลดีแก่ผู้ปฏิบัติจริง ๆ และปัญญาในเรื่องนี้ รวมทั้งปัญญาในเรื่องทั้งหลาย จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อสติเกิด คือมีสติเสียก่อน

**นั่นก็คือในการแก้ไขและตัดสินเรื่องทุกเรื่องที่จะให้เป็นไปอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องใช้ปัญญาประกอบด้วยสติ สติกับปัญญาขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะในการพิจารณาเรื่องใดที่ต้องการรู้ความถูกผิด ความควรไม่ควร อย่างถูกต้องถ่องแท้**

อันการจะไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคลหรือในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้น สำหรับบางท่านทำได้ง่ายมาก เพียงบอกตัวเองว่าคนนั้นไม่มี เรื่องนั้นไม่มี เท่านั้นก็เลิกใส่ใจได้แล้ว ไม่นึกถึงได้

แล้ว แต่ผู้จะทำสำเร็จได้ง่าย ๆ เช่นนี้ น่าจะมีไม่มากนัก ส่วนมากน่าจะทำสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเสียเลยก็คงมีมาก

อย่างไรก็ตาม เมื่อมาคำนึงถึงผลดีที่จะได้รับจากการไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ในบุคคล หรือในเรื่องในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดโทสะ ก็น่าจะพยายามกันให้สุดความสามารถ เพื่อทำใจให้ได้รับความสำเร็จในเรื่องนี้ให้ได้ ใช้วิธีง่าย ๆ ดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ ก็ควรใช้วิธีที่ยากขึ้นไป คือใช้สติและใช้ปัญญาพิจารณาลงไป จนได้ความรู้จริงว่า บุคคลนั้นก็ตาม เรื่องนั้นก็ตาม ไม่ควรใส่ใจถึง เมื่อความรู้จริงเกิดเช่นนี้ ความไม่ใส่ใจหรือความไม่นึกถึงก็จะเกิดตามมาได้ในทันที พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อไม่เห็นค่าควรสนใจแล้วจะไปสนใจทำไม แม้แต่ลิงซึ่งสติปัญญาไม่ทัดเทียมคน เมื่อไม่เห็นค่าของแก้วก็ยังไม่สนใจแก้ว

การพิจารณาว่าบุคคลใดหรือเรื่องใด ไม่ควรแก่ความนึกถึง ไม่ควรแก่ความสนใจ ก็อาจจะทำได้โดยการคิดว่าบุคคลที่ทำเช่นนั้นพูดเช่นนั้นได้ ไม่ใช่คนดี เป็นคนไม่ดี คนไม่ดี จิตใจไม่ดี จะพูดอะไรก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ ที่ไม่ดี เราพูดเช่นนั้นไม่ได้ ทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะเราไม่เหมือนเขา เราไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างเขา คนอื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่ใช่เป็นคนไม่ดีอย่างบุคคลนั้นก็มีอยู่ เราจะไปเสียเวลาสนใจกับคนไม่ดีทำไม เขาจะพูดจะทำอะไรที่ไม่ดีก็ช่างเขา การให้ความสนใจในคนเช่นนั้น

เสียเวลา เสียสิริมงคล ถ้าคิดให้หนัก คิดให้แรง จะได้ผลคือจะเลิกใส่ใจบุคคลผู้พูดไม่ดีทำไม่ดีต่อตนนั้นได้

เช่นเดียวกัน เรื่องใดจะนำให้เกิดโทสะควรไม่ใส่ใจถึง ควรไม่นึกถึง ก็ให้คิดหาเหตุผลมาชี้แจงกับตนเองจนใจปล่อยวางเรื่องนั้น ๆ ไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึงอีก เช่นอาจจะคิดว่า เรื่องเล็กไม่สำคัญ ตัวเราสำคัญกว่าเป็นไหน ๆ ควรจะสนใจเรื่องสำคัญกว่าเท่านั้น ถึงจะเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเราบ้างก็ช่าง มันเล็กน้อย หรืออาจจะคิดไปถึงว่า สนใจเรื่องเช่นนั้น เสียเกียรติเปล่า ๆ ก็ยังได้

**คิดอย่างไรก็ตาม ถ้าสามารถทำให้เลิกใส่ใจในเรื่องที่จะนำให้เกิดกิเลส ไม่เฉพาะโทสะเท่านั้น รวมทั้งโลภะ และโมหะด้วย นับว่าคิดถูกทั้งนั้น**

เพราะการเลิกใส่ใจเสียได้ในเรื่องหรือในอารมณ์ที่จะนำให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ เท่ากับเป็นการไม่ส่งเสริมโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งมีอยู่มากบ้างน้อยบ้างในจิตใจของสามัญชนทุกคน เมื่อไม่เสริมก็ไม่แข็งแรงงอกงามเจริญ จะเสื่อมสิ้นลงไปเหมือนชีวิตไม่มีอาหารก็จะไม่อาจดำรงอยู่ได้ โลภ โกรธ หลง หรือโลภะ โทสะ โมหะ อ่อนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะอยู่เย็นเป็นสุข ในทางตรงกันข้าม โลภ โกรธ หลง หรือโลภะ โทสะ โมหะ รุนแรงในผู้ใด ผู้นั้นจะร้อนรนทนทุกข์

## วิธีที่สี่ : ใคร่ครวญหาเหตุผล

ข้อที่ว่า ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด และข้อที่ว่าให้กัดฟันเข้าด้วยกันให้แน่น เอาลิ้นกดเพดานไว้อย่างแรง เพื่อเปลี่ยนความคิดอันกำลังดำเนินอยู่นั้น สำหรับข้อหลังเป็นที่เข้าใจได้ง่าย ชัดเจนอยู่แล้ว จึงจะไม่อธิบายเพิ่มเติม จะอธิบายเฉพาะข้อต้น คือให้มีความใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องที่กำลังคิด

การใคร่ครวญหาเหตุผลในเรื่องความคิด ก็คือการใช้ความคิดใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น อะไรทำให้คิดเช่นนั้น ขณะที่ใจไปคิดหาเหตุผลเช่นนี้ ความคิดเดิมอันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์กิเลสใดก็ตาม จะเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะก็ตาม จะลดความแรงลง เมื่อความคิดนั้นลดความแรงลง ผลอันเกิดจากความคิดนั้นก็จะลดความแรงลงด้วย เช่น โลภ โกรธ หลง ที่กำลังเกิดจากความคิด จะลดระดับความแรงลงตามระดับความแรงของความคิดที่ลดลง เพราะอารมณ์โลภ โกรธ หลงเป็นผล ความคิดเป็นเหตุ เหตุเช่นใดย่อมก่อให้เกิดผลเช่นนั้น เหตุดีย่อมก่อให้เกิดผลดี เหตุร้ายย่อมก่อให้เกิดผลร้าย ฉันใด เหตุแรงย่อมก่อให้เกิดผลแรง เหตุเบาย่อมก่อให้เกิดผลเบา ฉันนั้น การใคร่ครวญพิจารณาหาเหตุผลของความคิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใด เช่น ในเรื่องที่ทำให้กำลังเกิดโทสะ ก็จะ

ทำให้โทสะลดระดับความแรงลง ท่านเปรียบว่าเหมือนคนกำลังวิ่งเร็วจะเปลี่ยนเป็นวิ่งช้า กำลังวิ่งช้าจะเปลี่ยนเป็นเดิน กำลังเดินก็จะเปลี่ยนเป็นหยุดยืน กำลังยืนจะเปลี่ยนเป็นนั่ง และกำลังนั่งก็จะเปลี่ยนเป็นลงนอน

อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้เช่นเดียวกับกิริยาภายนอก เมื่อใช้ความใคร่ครวญพิจารณาเหตุผล เช่น เมื่อกำลังคิดว่า มีผู้ที่ไว้ใจเชื่อถือได้ว่าจะพูดความจริงมาเล่าให้ฟังว่า นาย ข. พูดถึงตัวเราอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เป็นการว่าร้ายเป็นการตำหนิ ฯลฯ คิดไปอารมณ์ก็เกิดไปตามความคิด เป็นความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ถ้าไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้คิดไปเช่นนั้นเรื่อย ๆ โทสะก็จะเกิดติดต่อกันไปเรื่อย ๆ และก็จะแรงขึ้นเรื่อย ๆ ได้ด้วย แต่ถ้าใช้ความใคร่ครวญพิจารณาเหตุผลแม้เพียงสั้น ๆ ว่าคิดทำไมเท่านั้น ความคิดที่แม้ว่ากำลังแรงก็จะเบาลงทันที หรือกำลังเบาอยู่แล้วก็จะหยุดได้ทันที ก็เห็นจะเหมือนคนกำลังทำอะไรเพลินอยู่ แล้วมีเสียงทักขัดขึ้น เช่น ทักว่าทำไม ทำไม มือที่กำลังทำอยู่ก็จะชะงักได้ทันทีเป็นอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีใครมาทักเป็นการขัดจังหวะ ก็คงจะทำต่อไปจนกว่าจะชอบใจหยุดเองเมื่อไร

ความคิดก็ทำนองเดียวกัน คือมีเวลาหยุด เพราะมีเวลาเหน็ดเหนื่อยเหมือนการทำงานอย่างอื่นนั่นเอง แต่ความคิดนั้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดดีหรือความคิดชั่วก็ตาม เมื่อคิดขึ้น

แล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ จะฝังลงเป็นพื้นฐานของจิตใจ ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดี ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก คิดชั่วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก

การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอ เป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน เพื่อเป็นการไม่ใส่เชื้อให้แก่กองไฟ ไฟที่ได้การเพิ่มเชื้อและได้รับการพัดกระพืออยู่เสมอ ย่อมจะไม่ดับแต่จะใหญ่โตร้อนแรงยิ่งขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ ไม่พัดกระพือไว้เสมอ ไฟก็จะดับสิ้นไปเอง หมดร้อนเยือกเย็น เป็นการบริหารจิตที่ถูกต้องตามพระโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ได้กล่าวขยายความถึงวิธีควบคุมความคิดตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิตักกสัณฐานสูตร[๑] ครบบริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ ข้อ คือ **๑. ให้เปลี่ยนความคิด ๒. ให้พิจารณาโทษของความคิด ๓. ให้เลิกคิด ๔. ให้ใคร่ครวญหาเหตุผลที่ทำไมจึงคิด และ ๕. ให้กัดฟันใช้ลิ้นกดเพดานให้แน่น ทั้งหมดนี้เพื่อควบคุมความคิดมิให้เป็นไปในทางที่จะก่อให้เกิดโทษ**

วิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้นี้ เป็นวิธีที่เมื่อปฏิบัติแล้วไม่ข้อใดก็ข้อหนึ่งจะต้องให้ผล แต่มิใช่ว่าพอจับ

---

[๑] ม. มู. ๑๒/๒๕ ๖/๒๔๑

ปฏิบัติก็ให้ผลทันที จำเป็นต้องอาศัยความคุ้นเคยกับการปฏิบัติพอสมควร เช่นเดียวกับการทำอย่างอื่นเหมือนกัน ทำไม่เป็นก็ยังไม่เป็นผล ต้องทำเป็นเสียก่อนจึงจะเป็นผล ดังนั้น การทำเสมอให้คุ้นเคย จึงเป็นความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติเพื่อควบคุมความคิด ที่ถูกแล้วจะต้องควบคุมความคิด แม้ที่เล็กน้อยเพียงไร ไม่ใช่ว่าจะควบคุมเฉพาะที่ใหญ่โตจนก่อทุกข์โทษที่มากมายเท่านั้น

**ที่จริงการควบคุมความคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้แหละสำคัญ จะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความคิดใหญ่ ๆ ที่ไม่ถูกไม่ชอบได้ หรือถึงเกิดก็จะสามารถควบคุมได้ โดยอาศัยความชำนาญที่ฝึกฝนควบคุมความคิดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ก่อนแล้วนั้นเอง**

วันหนึ่ง ๆ ทุกคนมีเรื่องคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรคิดมากมายหลายเรื่อง ถ้าจะหัดควบคุมความคิดกันอย่างจริงจังก็ต้องพยายามมีสติเปลี่ยนความคิดเสียจากเรื่องที่เล็กน้อยนั้น เป็นต้นว่า พอเช้าขึ้นก็อาจจะคิดว่า ไม่อยากไปทำงานเพราะไม่อยากเห็นหน้านาย ข. ไม่ชอบ ไม่ถูกชะตา เมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้น เรียกได้ว่าเป็นความคิดเล็กน้อยที่ไม่ดีเล็กน้อยและมีโทษเพียงเล็กน้อย คืออาจทำให้จิตใจขุ่นมัวเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าจะหัดควบคุมความคิดให้ได้ผลจริงจังต่อไป ก็ต้องควบคุมความคิดเล็กน้อยดังกล่าวด้วย คือต้องเปลี่ยนไปคิดอย่างอื่นเสีย

เช่น คิดถึงคนใดคนหนึ่งที่ชอบใจเสียแทนคิดถึงนาย ข. หรือไม่ก็บอกตัวเองว่าคิดถึงนาย ข. แล้วไม่ได้ดีอะไรขึ้นมา ร้อนใจเปล่า ๆ หรือไม่ก็สั่งตัวเองว่าอย่าคิดถึงนาย ข. คิดถึงเขาทำไม

เมื่อเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ย่อมจะทำให้สำเร็จง่ายกว่าเป็นเรื่องใหญ่โตกระทบกระเทือนจิตใจรุนแรง แล้วฝึกทำบ่อย ๆ ความสามารถจะเกิดขึ้นเป็นกำลังสำคัญในจิตใจจนอาจควบคุมความคิดทั้งหมดของตนได้ ให้เป็นไปในขอบเขตที่จะไม่ก่อทุกข์ โทษภัยให้แก่ตนเอง

ดังนั้นจึงควรมีสติมีความเพียรดูความคิดของตนไว้ให้สม่ำเสมอทุกวัน พบความคิดใดที่จะอาจเป็นโทษแม้แต่น้อยก็ให้ใช้วิธีควบคุมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ จะเลือกใช้เพียงข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ที่จะเกิดผลจริงจังแก่ตน

## พุทธวิธีไม่ให้เกิดโทสะ

และนอกจากวิธีควบคุมความคิดเท่าที่ตรัสไว้ในวิตักก-สัณฐานสูตรแล้ว สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงแสดงถึงวิธีใช้ความคิดที่จะไม่ก่อให้เกิดกิเลสคือโทสะไว้อีกหลายประการ เช่น เมื่อพระองค์ทรงถูกพราหมณ์ผู้หนึ่งกล่าวว่าทรงเป็นผู้หมดรส ก็รับสั่งรับรองว่าเป็นเช่นนั้นจริง เพราะพระองค์ไม่ทรงมีกิเลสที่**จะก่อให้เกิดรสคือความยินดี มิได้ทรงขัดแย้งคัดค้านคำกล่าว**

**ว่าของพราหมณ์ แต่กลับทรงแปลความหมายคำว่าร้ายให้กลายเป็นดีได้**

ถ้าหากเมื่อถูกผู้ใดว่าร้ายแล้วสามารถคิดแปลให้กลายเป็นดี เป็นคำยกย่องสรรเสริญเสียได้ เช่นที่พระพุทธองค์ทรงทำ โทสะก็จะไม่เกิดเป็นธรรมดา นี้นับว่าเป็นการระงับโทสะด้วยการใช้ความคิดไม่ให้มุ่งไปในทางร้าย แต่กลับให้มุ่งไปเสียในทางดี เป็นวิธีหนึ่งที่ควรอบรมฝึกฝนไว้เสมอเช่นกัน จะได้เป็นผู้พ้นจากอำนาจโทสะอันมีโทษร้ายแรงนัก

มีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่งที่ได้จากพระพุทธองค์ เกี่ยวกับการไม่ปล่อยใจให้เกิดโทสะ เพราะการกระทำคำพูดของบุคคลอื่น คือพราหมณ์ผู้หนึ่งเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาแล้วด่าว่าพระองค์ ทรงถามว่า ถ้ามีแขกไปหาถึงบ้านพราหมณ์จะทำอย่างไร พราหมณ์กราบทูลตอบว่า ก็ต้อนรับด้วยข้าวปลาอาหาร รับสั่งถามว่า ถ้าแขกไม่รับ ของนั้นจะเป็นของใคร พราหมณ์กราบทูลว่า ของนั้นก็ต้องเป็นของเจ้าของ พระพุทธ-องค์จึงรับสั่งว่า ถ้าเช่นนั้น ไม่ทรงรับคำด่าว่าของพราหมณ์ ไม่ทรงบริโภคร่วมด้วยกับพราหมณ์ คำด่าว่าทั้งหมดของพราหมณ์ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงรับไว้ก็ต้องตกเป็นของพราหมณ์

นี้หมายความว่า ควรหัดคิดว่า ถ้ามีผู้ตำหนิติฉินหรือนินทาว่าร้าย ก้าวร้าวล่วงเกิน ก็เหมือนเมื่อไปสู่บ้านใด แล้วเจ้าของนำอาหารคาวหวานมาต้อนรับ เราไม่บริโภคของเขา

อาหารเหล่านั้นก็จะต้องเป็นของเขาเอง **นั่นก็คือ ถ้าเขาด่าว่าแล้วเราไม่รับ ไม่โกรธ คำด่าว่าทั้งหมดก็จะตกเป็นของเจ้าของ** เช่นนี้แล้ว จะไปรับไปโกรธเมื่อถูกผู้หนึ่งผู้ใดด่าว่าทำไม หากมีสติคิดเช่นนี้ให้ได้ทันเวลาที่ถูกด่าว่า โทสะก็จะไม่เกิด และโทสะนั้นถ้าไม่เกิดเสียนาน ๆ ก็จะเหมือนร่างกายขาดอาหาร จะค่อยอ่อนแรงจนถึงตายไปได้เลย ไม่อาจเป็นโทษทรมานให้จิตใจเร่าร้อนได้อีกต่อไป

การบริหารจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อละความโกรธคือโทสะ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปรารถนาความเยือกเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริงจะพึงสนใจปฏิบัติด้วยความพากเพียรให้สม่ำเสมอ

## การขอโทษและการให้อภัย

อนึ่ง การรู้จักขอโทษนั้นเป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทสะของผู้ถูกกระทบกระทั่งให้เรียบร้อยด้วยดีได้ทางหนึ่ง หรือจะกล่าวว่าการขอโทษคือการพยายามป้องกันมิให้มีการผูกเวรกันก็ไม่ผิด เพราะเมื่อผู้หนึ่งทำผิด อีกผู้หนึ่งเกิดโทสะเพราะถือความผิดนั้นเป็นความล่วงเกินกระทบกระทั่งถึงตน แม้ไม่อาจแก้โทสะนั้นได้ความผูกโกรธหรือความผูกเวรก็ย่อมมีขึ้น ถ้าแก้โทสะนั้นได้ก็เท่ากับแก้ความผูกโกรธหรือผูกเวรได้ เป็นการสร้างอภัยทาน

ขึ้นแทน อภัยทานก็คือการยกโทษให้ คือการไม่ถือความผิดหรือการล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ

**อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ ยิ่งกว่าแก่ผู้รับเช่นเดียวกับทานทั้งหลายเหมือนกัน คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใสพ้นจากความกลุ้มรุมบดบังของโทสะ**

อันใจที่แจ่มใส กับใจที่มืดมัว ไม่อธิบายก็น่าจะทราบกันอยู่ทุกคนว่าใจแบบไหนที่ยังความสุขให้เกิดแก่เจ้าของ ใจแบบไหนที่ยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น และใจแบบไหนที่เป็นที่ต้องการใจแบบไหนที่ไม่เป็นที่ต้องการเลย

ความจริงนั้น ทุกคนที่สนใจในการบริหารจิต จะต้องสนใจอบรมจิตให้รู้จักอภัยในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่ง่ายนักสำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรมมาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปทีละเล็กละน้อย เริ่มแต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก ตัวอย่างเช่น เวลาขึ้นรถประจำทางที่มีผู้โดยสารคอยขึ้นรถอยู่เป็นจำนวนมาก หากจะมีผู้เบียดแย่งขึ้นหน้า ทั้ง ๆ ที่ยืนอยู่ข้างหลัง ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาไม่ว่าน้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักอภัยให้เขาเสีย เพราะเรื่องเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ควรถือโกรธกันหนักหนา เป็นเรื่องเล็กน้อยเหลือเกินควรจะอภัยให้กันได้ แต่บางทีถ้าไม่ตั้งใจคิดเอาไว้ก็จะไม่ทันให้อภัย

จะเป็นเพียงโกรธแล้วจะหายโกรธไปเอง

โกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดาทุกสิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจิตอย่างใด แต่โกรธแล้วหายโกรธเพราะคิดให้อภัยเป็นการบริหารจิตโดยตรงจะเป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น

ผู้แลเห็นความสำคัญของจิตจึงควรมีสติทำความเพียรอบรมจิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นในผู้ใดเพราะการปฏิบัติล่วงล้ำก้ำเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทางให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้ได้ ก่อนที่ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน ทำได้เช่นนี้จะเป็นคุณแก่ตนเองมากมายนัก ไม่เพียงแต่จะทำให้มีโทสะลดน้อยลงเท่านั้น และเมื่อปล่อยให้ความโกรธดับไปเอง ก็มักหาดับไปหมดสิ้นไม่ เถ้าถ่านคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่ และอาจกระพือความโกรธขึ้นอีกในจิตใจได้ในโอกาสต่อไป

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการขอขมา ก็ย่อมอภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่เคยอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายโกรธเอง แม้ได้รับการขอขมาโทษ ก็อาจจะไม่อภัยให้ได้ เป็นเรื่องของการไม่ฝึกใจให้เคยชิน

**อันใจนั้นฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ ฝึกอย่างใดก็จะเป็นอย่างนั้น ฝึกให้ดีก็จะดี ฝึกให้ร้ายก็จะร้าย**

สัตว์ป่าที่ดุร้ายยังเอามาฝึกให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ฝึกได้ เช่น ช้างก็ยังเอามาฝึกให้ลากซุงได้ เสือ หมี สิงโต ก็ยังเอามาฝึกให้เล่นละครสัตว์ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขที่ฝึกให้เลี้ยงเด็กได้ ช่วยจับผู้ร้ายก็ได้ นำทางคนตาพิการก็ได้ แล้วทำไมใจของมนุษย์แท้ ๆ ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลายจะฝึกให้เป็นไปตามปรารถนาต้องการไม่ได้ การฝึกสัตว์ทั้งหลายดังกล่าวแล้ว ผู้ฝึกต้องใช้ความมานะพากเพียรเป็นอันมากกว่าจะได้รับผลสำเร็จ การฝึกใจก็ต้องใช้ความมานะพากเพียรอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน จึงจะปรากฏผลประจักษ์แก่ใจตนเองเป็นลำดับ เป็นขั้นไป




2 030010 298232
ราคา 15.00 บาท